

نمک

ارائه دهنده : زهرا زینلی
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
کارشناس مسئول شبکه بهداشت و درمان تاکستان

آیا نمک بلوری است یا پودری؟
یا چاشنی بی ضرری برای
زندت ذائقه ما؟ یا چیزی
بین این دو؟





SALT

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

- ۱- سوخت و ساز مواد غذایی در بدن
- ۲- انتقال پیام عصبی
- ۳- کارکرد صحیح عضلات
- ۴- جبران املاح از دست رفته بدن هنگام اسهال، استفراغ، فعالیت شدید بدنی یا در هوای گرم به دلیل تعریق

چه مقدار نمک بخوریم؟

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است.

این در حالی است که مقدار مصرف نمک در کشور ۲-۳ برابر این مقدار برآورد شده است.
نمک دریافتی شامل

نمک نمکدان

در مواد غذایی

نمک موجود

نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ

WWW.ADABETARSI.SUB.IR



عوارض مصرف زیاد نمک یا غذای شور:

در صورت مصرف مقدار مناسب نمک و سالم بودن کلیه ها نمک مورد نیاز بدن تامین می گردد اما در صورت مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در عملکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع نمک اضافی

موجب تجمع آب در بدن

ایجاد ورم در تمام و یا قسمتهایی از بدن

از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری قلبی عروقی

بویژه در افرادی که سابقه این بیماری ها را در خود یا خانواده خود دارند.



عوارض مصرف زیاد نمک و مواد

فشارخون بالا:

ارتباط قطعی بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون بویژه در افرادی که سابقه خانوادگی این بیماری را دارند

افزایش فشارخون

افزایش خطر سکته مغزی (با از کار افتادن قسمتی از بدن)
افزایش حمله قلبی

عوارض مصرف زیاد نمک و مواد شور:

سکته قلبی:

**ارتباط مستقیم بین مصرف زیاد نمک و
سکته قلبی**

عوارض مصرف زیاد نمک و مواد شور:

پوکی استخوان:

نمک زیاد ← باعث جدا شدن کلسیم از استخوان ←
دفع کلسیم از طریق ادرار ← در نتیجه باعث نازک شدن
استخوان و ← پوکی استخوان ← در نتیجه با افزایش
سن ← راحت شکستن استخوان



سرطان معده:

عوارض مصرف زیاد نمک و مواد شور:



آشکار شدن ارتباط نزدیکی بین مصرف نمک و تعداد افراد مبتلا به سرطان معده



عوارض مصرف زیاد نمک و مواد شور:

آسم:

مصرف زیاد نمک ← باعث تشدید شرایط آسم
اگر مستعد ابتلا به آسم هستید، به طور غیر مستقیم بیماری
شما را وخیم تر می کند.



عوارض مصرف زیاد نمک و مواد شور:

نگهداری مایعات بدن:

مصرف زیاد نمک ————— افزایش احتباس مایعات در بدن

کاهش مصرف نمک در این شرایط ————— کاهش ۲ لیتر از مایعات بدن یا ۲ کیلوگرم از وزن بدن

کاهش مصرف نمک در غذا ————— باعث کاهش ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشت در دست

مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی

۱- نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود.

۲- انواع غذاهای آماده مثل سوسیس، کالباس، همبرگرو ...

۳- انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسرو سبزیجات و ...

۴- انواع تنقلات شور مثل چیپس، چوب شور و ...

۵- لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک

۶- انواع شور مانند خیارشور، کلم شور و ...

۷- ترشی ها

۸- آجیل و مغز دانه های شور

برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری های قلبی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

❖ کاهش میزان نمک افزوده شده هنگام پخت غذا

❖ برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، عدم استفاده از نمک بر سر سفره

❖ محدود کردن غذاهای کنسرو شده و مواد غذایی بسته بندی شده و آماده

❖ استفاده از سبزی های تازه و معطر مانند سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن و شوید و برای

بهبود بخشیدن به طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذا

❖ کاهش مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع غلات حجیم شده (پفک، چاکلز،...) چیپس

و...

❖ کاهش مصرف انواع غذاهای شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس

❖ محدود کردن مصرف جوش شیرین زیرا حاوی مقدار زیادی سدیم می باشد.

ید چیست؟



ید یک عنصر طبیعی و ضروری برای زندگی بدن انسان
مقدار نیاز بدن به ید به طور متوسط ۱۵۰ میکروگرم در روز
مقدار نیاز بدن به ید در تمام طول عمر به اندازه ۱ قاشق
چایخوری

مورد نیاز برای رشد و تکامل جسمی و ذهنی فرد حتی قبل از تولد
نیاز به ید بدن بدلیل نیاز فیزیولوژیک در اوایل دوران کودکی،
بلوغ، حاملگی و شیردهی بیشتر می شود.

نقش ید در بدن:

مهمترین نقش ید در بدن شرکت در ساختمان هورمون های غده تیروئید می باشد.

موثر در رشد و تکامل جسمی و عصبی

سوخت و ساز

تولید انرژی

عملکرد طبیعی مغز و سلول های عصبی

حفظ دمای بدن



منابع غذایی ید

ید به طور طبیعی در خاک و آب وجود دارد بطوریکه نیاز طبیعی بدن ما از سبزی ها و گیاهانی که روی خاک غنی شده از ید کاشته شده اند تامین می شود.

در کشور ما نیز به دنبال کمبود ید در خاک و آب، محصولات گیاهی و حیوانی فاقد ید کافی هستند و برای تامین ید مورد نیاز بدن باید روزانه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنند.





بهترین منابع ید

ماهی به خصوص ماهی های دریای آب شور، میگو

مقدار ید موجود در شیر و لبنیات و تخم مرغ بستگی به فصل و میزان ید
خاکی دارد که حیوان روی آن پرورش یافته است.

دانه های غلات، حبوبات و میوه ها از نظر ید فقیرند و از میان سبزی ها،
اسفناج بیش از بقیه ید دارد.

عوارض کمبود ید در بدن

کمبود مداوم یا شدید ید در مادران باردار

سقط جنین
تولد نوزادان مرده
اختلال در رشد مغزی جنین
اختلال در تکلم
ناشنوایی
عقب ماندگی شدید جسمی و مغزی
کم کاری تیروئید در نوزاد





عوارض کمبود ید در بدن

کم کاری تیروئید
گواتر
اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی

در کودکان و نوجوانان

گواتر
خستگی زودرس و کاهش کارایی

در بزرگسالان

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نمک استفاده کنیم؟

نمک تصفیه شده نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است. این ناخالصی ها دو دسته اند:

- ۱- شن ، ماسه یا خاک که حین استخراج وارد نمک می شوند.
- ۲- کلسیم، منیزیم، سولفات و فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم. وجود این ناخالصی ها می تواند در نمک منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی سرطان و ممانعت از جذب آهن شود.
- ۳- نمک تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

۴- این نمک به دلیل ناخالصی کمتر شورتر است و در نتیجه به مقدار کمتر مصرف

می شود.

کالکس

۶- نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری های

گوارشی، کلیوی و کبدی دارند حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز

ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود.

۷- همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمکها توجه نمایید.

۸- دقت کنید که عبارت نمک یددار تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان صادراتی، صنعتی خودداری نمایید.

نمک و غذاهای شور باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.



نمک دریایی خاصیت درمانی دارد و حتی می تواند در بهبود
فشارخون موثر باشد اما آیا این ادعا واقعا صحت دارد؟

عوارض نمک دریا جبران ناپذیر است

این نمک‌ها از منابعی استخراج می‌شوند که ممکن است آلودگی داشته باشند. پس از استخراج نمک باید اعمال تصفیه‌ای روی آن انجام و پس از آن از نظر بهداشتی بررسی شود، در حالی که چنین روندی برای این نمک‌ها انجام نشده است.



نمک دریا



در حال حاضر مصرف نمک دریا از سوی افراد غیر کارشناس به مردم توصیه می شود. نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطانزایی آنها به اثبات رسیده است. علاوه بر ناخالصی، میزان ید آن کم یا حتی فاقد آن است که نیاز روزانه بدن به ید را تامین نمی کند. هر چند نمک دریا حاوی مواد معدنی از جمله فلوئور و پتاسیم است اما با توجه به این که در مصرف مقادیر زیاد آن، این املاح تامین می شوند، این ویژگی نمک دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربری ندارد.

- در تصفیه نمک صرفاً "مواد زاید گل و لای ، گچ ، آهک و فلزات سنگین شامل سرب و آرسنیک و .. که برای سلامتی مضر است حذف می گردد در صورتی که در نمک دریا میزان ناخالصی های یاد شده بسیار بالا بوده و عوارض جبران ناپذیری برای سلامت انسان در دراز مدت به دنبال خواهد داشت . نمک تصفیه شده یددار دارای مقادیر کلسیم و منیزیم است که مطابق با استاندارد مربوطه معین می شود و با توجه به دریافت این عناصر از سایر مواد غذایی چنانچه میزان بیشتری از این طریق دریافت شود در جذب سایر عناصر مانند آهن اختلال ایجاد می کند .
- ادعا می شود مصرف نمک دریا عوارض مصرف نمک یددار تصفیه شده بر فشار خون و بیماری های قلبی عروقی را ندارد در حالی که منبع استخراج نمک از هر مکانی که باشد نکته قابل توجه مصرف آن در محدوده توصیه شده است .

چگونگی
نگهداری و
ذخیره
نمک یددار
!!!



نگهداری و ذخیره نمودن نمک
یددار به مدت طولانی (بیش از
یکسال) موجب از دست رفتن
بخشی از ید آن می شود. برای
حفظ ید در نمک، باید نمک را
دور از نور و رطوبت و در
ظرف در بسته پلاستیکی،
چوبی، سفالی و یا شیشه‌ای
رنگی نگهداری کرد و جهت
اضافه کردن آن به غذا در جهت
طبخ، نمک را در انتهای پخت
اضافه نمود تا ید آن در حداکثر
مقدار حفظ شود.



● رعایت بهداشت مواد غذایی ضامن سلامتی

● تابستان ۱۳۸۵

با تشکر از توجه شما

پایان